



Conseils pour les diabétiques

Conseil médical aux voyageurs

- Aucune vaccination n'est contre-indiquée chez le diabétique. Elles sont même recommandées. Néanmoins, il convient de choisir une période d'équilibre du diabète.
- La prophylaxie antipaludéenne ne pose pas de problème d'interactions médicamenteuses. Éviter les médicaments contenant de la chloroquine en cas de rétinopathie.
- Il est souhaitable que le diabète soit bien stabilisé avant le départ.
- Le patient doit avoir sur lui le traitement nécessaire pour tout le séjour (en prévoyant une quantité de réserve) et ne pas s'en séparer pendant tout le voyage quelle que soit sa durée. Il est judicieux de répartir le traitement en deux endroits différents.
- L'insuline se conserve bien à température ambiante le temps du voyage mais ne doit pas être congelée (ne pas la mettre en soute !).
- Veiller à adapter le traitement si une activité physique inhabituelle est prévue au cours du voyage.
- **L'adaptation de l'insulino-thérapie lors d'un voyage qui comporte un décalage horaire doit se faire le jour du voyage pour vivre, dès l'arrivée, à l'heure locale.**
Pour un décalage de 3 heures ou moins, on peut jouer sur les horaires d'injection sans modifier le protocole. Au delà de 3 heures, prévoir un schéma d'ajustement thérapeutique avec le médecin.
- Pratiquer l'autosurveillance glycémique régulièrement surtout au début du voyage.
- Emmener des sucres d'action rapide contre d'éventuelles hypoglycémies et des collations en cas de retard sur les horaires des repas.





Suite...

- Une attention toute particulière doit être apportée à l'hygiène et au confort des pieds.
- La survenue de diarrhées est particulièrement grave chez le diabétique (**voir notre fiche sur les mesures générales d'hygiène**).



DOCUMENTS À EMPORTER :

- La carte de diabétique.
- Le carnet de surveillance.
- Une ordonnance de secours.
- Un certificat médical rédigé en anglais attestant de la maladie et de la nécessité de transporter des seringues.
- Les coordonnées d'un correspondant local compétent en diabétologie.
- Papiers d'assurance "assistance-rapatriement".

Fiche réalisée en collaboration avec la :

**MAISON
DU
DIABETE**

124, rue Raymond Derain
59700 MARCQ-EN-BAROEUL

Tél. 03 20 72 32 82
Fax 03 20 65 25 22

E.mail : maison.diabete@uni-medecine.fr